

FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA COMO HABILIDAD PARA LA VIDA DESDE LA ADOLESCENCIA

Jaime Ernesto Vargas Mendoza e Hypatia Ambrosio Hernández
www.conductitlan.org.mx

RESUMEN

36 alumnos de una secundaria en la ciudad de Oaxaca-México fueron evaluados mediante cuestionarios en su condición general de salud, sus niveles de estrés percibido y su flexibilidad psicológica. De estos se seleccionaron 7 con los puntajes más bajos de flexibilidad psicológica, a quienes se les proporcionó un texto de auto entrenamiento en esta habilidad y luego de un mes, 5 de estos sujetos fueron nuevamente evaluados. El diseño pre-post-test utilizado mostró que en los 5 casos hubo un aumento en la flexibilidad psicológica y una mejoría tanto en la salud general como en el estrés percibido. Se discuten los detalles y las limitaciones de estos hallazgos.

Palabras Clave: adolescentes, flexibilidad psicológica, auto entrenamiento

ABSTRACT

36 high school students from Oaxaca-México were tested by means of questionnaires about their general health condition, levels of perceived stress and psychological flexibility. The 7 with the lower levels of psychological flexibility were selected and were given a self training text in this skill and after a month were again tested. The pre-post-test design shows in 5 subjects who finished evaluations an increase in psychological flexibility and improvements in general health and perceived stress. We discussed details and limitations of the findings.

Key Words: adolescents, psychological flexibility, self training

Las contribuciones de la psicología científica conductual a la educación son muchas y muy diversas. Estas han ido desde el manejo de contingencias en el salón de clases, la programación de conductas académicas, la programación de conductas sociales, así como el adiestramiento de los maestros. Esto en los diferentes niveles educativos, como son la educación preescolar, la instrucción primaria, la instrucción secundaria, el bachillerato y la instrucción universitaria (Bijou y Rayek, 1978; Keller y Ribes, 1973; SMAC, 1978). Así también en el área de la educación especial (Ribes, 1972; Galindo et al, 1980).

Recientemente se ha avanzado en el estudio de la conducta verbal y la cognición humana. Se ha descubierto, por ejemplo, que los humanos aprenden a relacionar eventos carentes de semejanza formal o topográfica y sin reforzamiento directo por hacerlo (Sidman y Tailby, 1982; Steele & Hayes, 1991). El comportamiento, para relacionarse de esta manera, es solamente verbal y se extiende más allá de relaciones de equivalencia (Sidman, 1994), para indicar relaciones de diferencia, oposición, orden jerárquico, causalidad, temporalidad y perspectiva (Hayes, Barnes-Holmes y Roche, 2001). Estos estudios, además del correspondiente al de la conducta gobernada por reglas (Hayes, 1989), han posibilitado el desarrollo de una ciencia conductual contextual aplicable en los escenarios clínicos, en la que destaca la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT; Hayes, Strosahl y Wilson, 1999), como un enfoque que pretende ayudar a disminuir el sufrimiento humano, reduciendo las estrategias de evitación experiencial y la fusión cognitiva en los clientes para promover la flexibilidad psicológica y orientar sus vidas en base a sus valores personales.

La flexibilidad psicológica puede caracterizarse como el orientarse a la presencia de emociones, pensamientos y sensaciones corporales, sin ser dominado por ellas y mirarse a uno mismo desde una variedad de ángulos diferentes y así, actuar al servicio de nuestros valores libremente escogidos. La investigación básica en el análisis experimental del comportamiento ha extendido el estudio funcional de Skinner sobre la conducta verbal y explica el desarrollo tanto de la flexibilidad como de su antagonista: la rigidez psicológica. Siendo conductualmente rígida, una persona no puede desengancharse de pensamientos y emociones no deseadas relativas al pasado, presente o futuro, creyendo que tales contenidos son inescapables, agarrándose rápidamente de un concepto estrechamente definido de sí mismo y sin tomar acción sobre cuestiones importantes de la vida.

La ACT se basa fundamentalmente en el desarrollo de metáforas y ejercicios que son fáciles de entender sin sobrecargarse de explicaciones verbales, por lo que resulta particularmente útil como estrategia para enseñar, a la gente muy joven, formas flexibles de relacionarse con sus pensamientos y emociones.

Como señalan (Szabo y Dixon, 2016), la investigación sobre las necesidades de los estudiantes ha enfocado su atención en la prevención o la intervención en conductas retadoras, misma que sustenta el valor de mindfulness, la defusión y, sobre todo, de la flexibilidad psicológica. Un estudio temprano citado por estos autores (Wilson y Dixon, 2010) con diseño N = 1 pretendió evaluar cambios en la conducta de atención después de unos ejercicios mindfulness otorgados a 12 alumnos en primaria y secundaria. Los resultados mostraron que

se dieron cambios directamente observables en la conducta, en escenarios particulares de salón de clases. Luciano, Valdivia, Gutiérrez, Ruiz & Páez (2009) bosquejaron tres protocolos con diferentes propósitos, pero con componentes funcionales comunes. Un grupo de adolescentes recibieron un protocolo de valores y aceptación, armado con el propósito de incrementar la conducta sexual segura. Un segundo protocolo buscando aceptación y defusión fue diseñado para aumentar la flexibilidad en jóvenes jugadores de ajedrez. El tercero, era un protocolo enfocado en valores, aceptación y defusión, fue aplicado con adolescentes con un comportamiento impulsivo y anti social. Los alumnos en el primer grupo reportaron menos parejas sexuales y un menor uso de drogas luego de la intervención ACT, comparados con aquellos que recibieron solo información. En el segundo grupo, los estudiantes jugadores de ajedrez que recibieron la intervención ACT desplegaron una ejecución mejorada comparados con los controles. Los niños que mostraban conducta anti social y que recibieron la intervención ACT, todos demostraron un impacto clínico positivo sobre su comportamiento en clase y otros ambientes escolares. También existe una intervención epidemiológica de larga escala con carácter preventivo y de naturaleza ACT en las escuelas. Dixon (2013) describe un currículum ACT de habilidades para la vida implementado durante un año en una escuela elemental (kínder) aplicado en un estado del centro occidental de los Estados Unidos. Este currículum se presentó inicialmente en una clase y luego fue adoptado a lo largo de la escuela. Después de evaluar el programa, los datos fueron revisados y el programa fue adoptado en todas las escuelas del distrito.

Así, Aunque la ACT es considerada como un enfoque terapéutico para personas portadoras de malestar psicológico, no hay razón para limitar su aplicación. La ACT permite que el educador guíe a los estudiantes para que realicen mejores elecciones durante el día, mismas que estarán enfocadas sobre cosas que valoren y para mantenerse presentes ante las diversas tareas a la mano. La simple frase Aceptar, Comprometerse y Actuar sostiene su utilidad para cualquier niño, con o sin un trastorno y puede servir como el tema para el manejo conductual, la construcción de habilidad social y el respeto por los otros (Szabo y Dixon, 2016).

Lidia Cobos-Sánchez, Juan M. Flujas-Contreras e Inmaculada Gómez-Becerra (2017) reportaron una serie de casos con intervención en flexibilidad psicológica como competencia emocional en adolescentes. Emplearon un diseño pre-post test. En la serie de casos participaron 25 alumnos de secundaria (53.8% eran mujeres). Las variables dependientes fueron, la inteligencia emocional, medida con el cuestionario Trail Meta-Mood Scale (TMMS-24); evitación experiencial y fusión cognitiva, medida con el Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth (AFQ-Y), los niveles de aceptación, medidos con el Willingness & Action Measure for Children and Adolescents (WAM-C/A) y la impulsividad evaluada con la Escala de Impulsividad de Barratt (BIS-11-A). La intervención consistió de 9 sesiones de una hora de duración durante el espacio de acción tutorial, de las cuales 2 fueron individuales y 8 fueron grupales. Como resultados, los autores reportan mejoras significativas en evitación experiencial y en flexibilidad psicológica.

Otro estudio, realizado por Macías y colaboradores (2022) pretendió analizar la efectividad de una intervención conductual contextual breve para mejorar el bienestar psicológico de estudiantes de secundaria. La intervención representó un modelo unificado con procesos clave basados en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y la Psicoterapia Analítico Funcional (FAP). Participaron 94 estudiantes (entre 17 y 19 años de edad), asignados al azar a grupo experimental (n=50) o a grupo control (n=44). Los participantes fueron evaluados en un pre-test y un post-test en rasgos de malestar, con el Cuestionario General de Salud-12 (GHQ-12), satisfacción en la vida, con el cuestionario Satisfaction with Life Scale (SWLS), flexibilidad psicológica, con el cuestionario Acceptance and Action Questionnaire II (AAQ-II) y mindfulness, con el cuestionario Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ). La intervención consistió de 3 sesiones de una hora cada una de ellas. Los resultados mostraron diferencias significativas entre los grupos en su grado de malestar y diferencias significativas para la interacción (grupo x pre-post) en todas las otras variables. La intervención mostró mayores beneficios para las mujeres que para los hombres.

Una forma de presentar los procesos ACT es a través de la Hexaflex, también conocida como la Matrix. Se trata de un modelo ACT desarrollado por Kevin Polk (Polk & Schoendorff (2014) y es un diagrama simple. Se pretende que, al utilizar este modelo, la persona interactúe con el diagrama pudiendo percibir visualmente sus comportamientos abiertos y encubiertos como así también las funciones que regulan los mismos. No obstante, entre las dificultades fundamentales del modelo esta la postulación de términos de “nivel medio” que no corresponden con procesos comportamentales básicos (Olaz, F. O.).

Existe también el modelo DNA – V, que nació como un recurso con la intención de adaptar la ACT para su empleo con adolescentes y niños (Hayes & Ciarrochi, 2015). El nombre se deriva de tres clases funcionales de comportamiento, a las que hace referencia el modelo con los nombres metafóricos de descubridor (D de Discoverer, en inglés), observador (N de Noticer, en inglés) y consejero (A de Advisor, en inglés). La V, se refiere a los Valores. El objetivo final de usar las habilidades enseñadas en este modelo, es desarrollar la flexibilidad psicológica o “fuerza flexible”, que para los jóvenes se define como: la capacidad de utilizar las habilidades del DNA de una manera que promueva el crecimiento y genere vitalidad y acciones valiosas. Los autores consideran que el descubridor, el observador y el consejero proveen los medios para comprometer al joven en acciones valiosas. Las habilidades DNA no existen en el vacío, el proceso necesita de cierto contexto para poder expresarse. Algunos contextos favorecen la expresión de las habilidades DNA, por ejemplo: progenitores que están presentes en la vida de los jóvenes y que los ayudan en sus adversidades, versus padres invalidantes que alimentan las estrategias evitativas de las emociones difíciles que el joven puede experimentar (Ortiz y Genise; Williams, Ciarrochi y Heaven, 2012). Faulkner, O'Dell y Golden (2018) nos proporcionan alguna evidencia preliminar de la eficiencia de la variante DNA-V. Encontraron que 70% de los estudiantes calificaron a los componentes del modelo como “algo útiles” antes de la intervención y, luego de ella, como “muy útiles”. Estos autores también encontraron que la intervención DNA-V producía un incremento

en la actividad física comparada con un grupo control, pero no provocaba mejorías en la higiene del sueño o en la flexibilidad psicológica.

Así, aumentar la flexibilidad psicológica ha sido una meta central para los estudios sobre intervenciones basadas en la ACT, aunque, como ha sido propuesto por Gloster et al (2017) y Szabo & Dixon (2016) el incremento en la flexibilidad psicológica bien puede ser una meta deseable de alcanzar en el terreno de la salud pública.

En el presente trabajo se pretende evaluar el efecto de un paquete de entrenamiento en flexibilidad psicológica en estudiantes de secundaria de la ciudad de Oaxaca, México, con respecto a su estado general de salud mental y de estrés percibido.

METODO

Sujetos: 36 alumnos de una Escuela Secundaria de la ciudad de Oaxaca de Juárez (México) con una edad entre 15 y 17 años; 27 del sexo femenino (75%) y 9 del sexo masculino (25%). Todos ellos alumnos del mismo grupo escolar, quienes participaron de manera anónima y voluntaria. De estos 36 fueron seleccionados para participar en la intervención 7 sujetos que obtuvieron los puntajes más bajos de flexibilidad psicológica en el pre-test, de estos, solo 5 terminaron con el post-test.

Materiales:

1.- (GHQ-12) Cuestionario de Salud General – 12 reactivos

El GHQ-12 (Golberg & Hillier, 1979) en su versión española adaptada por Pedro Solís Cámara y colaboradores (2016), es un recurso para medir la salud mental auto percibida con 12 reactivos, empleando una escala de Likert de 4 opciones ($\alpha = .85$).

2.- (PSS – 10) Escala de Estrés Percibido – 10 reactivos

El PSS-10 (Cohen et al, 1983) en su versión española (2.0) adaptada por el Dr. Eduardo Remor. Se trata de un recurso para medir el nivel de estrés percibido durante el último mes y consiste de 10 reactivos, calificables con una escala Likert de 5 opciones ($\alpha = .82$).

3.- (AAQ-II) Cuestionario de Aceptación y Acción – II

El AAQ-II (Bond et al, 2011) es un recurso para medir con 7 reactivos la flexibilidad psicológica. Utiliza una escala Likert de 7 opciones ($\alpha = .93$).

4.- Paquete de entrenamiento en Flexibilidad Psicológica (Anexo).

Procedimiento:

Fase I.- Pre-test. Se aplicó la batería de test de manera grupal en una sola sesión para los 36 alumnos del grupo escolar.

Fase II.- Post-test. Fueron seleccionados 7 sujetos quienes obtuvieron las calificaciones más bajas de flexibilidad psicológica y a quienes se les proporcionó el paquete de entrenamiento (29 páginas tamaño carta, impresas de un lado - Anexo), que debían leer y poner en práctica en su hogar (auto entrenamiento). Luego de un mes (periodo vacacional entre ciclos escolares) 5 de estos sujetos pudieron terminar con el post-test.

RESULTADOS

En la Figura 1 podemos ver los puntajes promedio del grupo en el pre-test, distribuidos por género de los sujetos. De manera general, apreciamos que en los tres cuestionarios las diferencias de género en los puntajes son mínimas o casi inexistentes.

Respecto a los puntajes obtenidos en el GHQ, los puntos de corte del cuestionario indican que puntajes entre 10 y 16 pueden ser interpretados como normales y puntajes superiores a 16 indican deterioro de salud mental. Así que, como se ve en la gráfica, la pequeña población estudiada puede considerarse como constituida por sujetos mentalmente sanos.

Por lo que toca a los puntajes obtenidos en el PSS, en el reporte de Remor (2006) donde analiza sus propiedades psicométricas señala que en la muestra de 440 adultos que utilizó el puntaje promedio obtenido fue de 17.6. En nuestro caso los puntajes obtenidos en la pequeña población examinada corresponden a un diagnóstico de estrés percibido bajo (entre 18 y 25).

Ahora bien, sobre los puntajes obtenidos en el AAQ, en el reporte original de Hayes y colaboradores el puntaje promedio en la muestra clínica se ubicó entre 38 y 40, y en la no clínica entre 30 y 31. En otro reporte, donde se hace la adaptación al español ibérico, Barraca (2004) reporta que la media de la muestra clínica fue de 44.71 y de la no clínica de 34.61. En nuestro caso, podemos notar que los puntajes obtenidos por nuestra pequeña población evaluada estuvieron ligeramente arriba de 40, sugiriendo que esta población podría cursar con trastornos socio emocionales sub-clínicos o no diagnosticados.

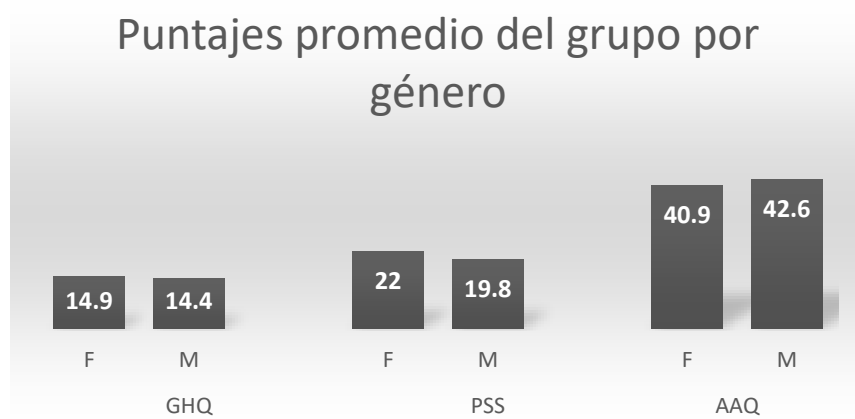


Figura 1. Puntajes promedio del grupo por género

En la Figura 2 tenemos los puntajes comparados del pre-test y el post-test de los 5 sujetos seleccionados para la intervención por tener los puntajes más bajos de flexibilidad psicológica en el pre-test.

COMPARACIÓN PRE, POST TEST DE 5 SUJETOS INTERVENIDOS

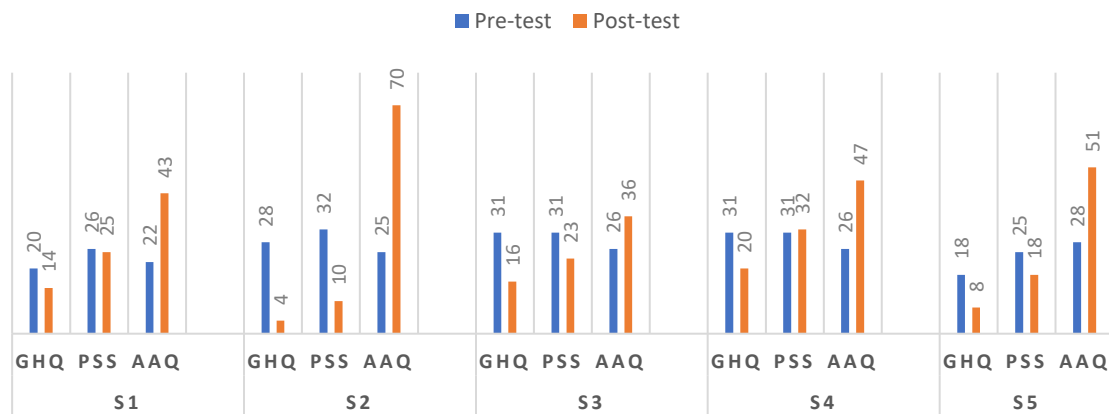


Figura 2. Efecto de la intervención en 5 sujetos seleccionados

Sujeto 1.- LASH, femenina de 16 años. Luego del entrenamiento en flexibilidad psicológica (FP) incrementó su puntaje en el AAQ de 22 a 43. En este cuestionario, a mayor puntaje, mayor FP. También se puede notar que luego del entrenamiento en FP se redujeron los puntajes que indican probable enfermedad mental y estrés percibido. Este efecto es más notable en el GHQ. El estrés percibido solo se redujo una unidad.

Sujeto 2.- JEMH, masculino de 15 años. El entrenamiento en FP produjo el mayor aumento de entre los 5 sujetos intervenidos, al pasar de 25 a 70. Aquí también se redujeron los puntajes de probable enfermedad mental y estrés, más el primero que el segundo, como en el caso anterior y de manera más notable, comparado con los demás sujetos intervenidos.

Sujeto 3.- IJMM, femenina de 15 años. Observamos también un aumento en la FP luego del entrenamiento, aunque en este caso fue más discreto y nuevamente vemos decrementos en la probabilidad de enfermedad mental y en el estrés percibido, como antes, más en el primero que en el segundo.

Sujeto 4.- CPL, femenina de 16 años. Muestra un aumento en la FP luego del entrenamiento. Este fue acompañado de un decremento en la probabilidad de enfermedad mental, pero no así en el estrés percibido, donde el puntaje más bien aumentó en una unidad.

Sujeto 5.- BAMT, femenina de 15 años. Observamos también un aumento en la FP luego del entrenamiento y una reducción de la probabilidad de enfermedad mental y del estrés percibido, nuevamente mayor disminución en el primero que en el segundo.

DISCUSIÓN

Los datos obtenidos en las 5 intervenciones individuales son congruentes con los que se han reportado en la literatura especializada sobre el tema. Resaltan, no obstante, algunos elementos a considerar. Por ejemplo, en el reporte de Macías y colaboradores (2022), quienes realizaron una intervención para mejorar el bienestar psicológico de estudiantes de secundaria con un modelo unificado de ACT y FAP, manifiestan que su intervención mostró mayores beneficios para las mujeres que para los hombres, pero en nuestro caso de los 5 sujetos evaluados el S2, que fue el único de género masculino, el beneficio fue mayor.

También llama nuestra atención, que en el reporte de Acosta-Andrade et al (2022) donde comparan la eficiencia de entrenar FP mediante aplicaciones de metáforas de la ACT de manera individual o grupal, en las modalidades presenciales y virtuales, se consideró que el procedimiento produce un mayor efecto si se aplica de forma individual. En nuestro caso la aplicación fue de manera individual, pero se trató de un recurso auto didacta.

Finalmente, hay que tomar en cuenta algunas debilidades del cuestionario AAQ-II, pues se ha manifestado que, en lugar de medir la FP, éste evalúa la inflexibilidad psicológica y se emplea como una aproximación para medir la FP (Doorley, et al, 2020); Kashdan, et al, 2020). Además, Wolgast (2014) argumenta que en el AAQ-II se confunde con variables que producen distress, y Francis et al (2016) argumenta, a su vez, que el AAQ-II es limitado para asesorar los 6 procesos de la FP debido a la preponderancia de reactivos que se enfocan en procesos de la aceptación-avoidancia experiencial y de defusión/fusión, ignorando otros procesos

importantes (como los valores o la acción comprometida, el contacto con el momento presente y el self como contexto) dentro del modelo ACT.

Así que, aunque nuestros resultados son alentadores, aún se requiere de mayor investigación en este campo.

Bibliografía

- Barraca, M. J. (2004) Spanish adaptation of the Acceptance and Action Questionnaire (AAQ). *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 4(3), 505-515
- Bijou, S. W. y Rayek, E. (1978) Análisis conductual aplicado a la instrucción. Editorial Trillas, México.
- Bijou, S. W. y Ruíz, R. (1983) Modificación de Conducta: Problemas y Limitaciones Editorial Trillas, México
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ...& Zettle, R. D. (2011) Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire – II: A revised measure of psychological flexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42, 676-688
- Cobos-Sánchez, L., Flujas-Contreras, J. M., y Gómez-Becerra, I. (2017) Intervención en flexibilidad psicológica como competencia emocional en adolescentes: una serie de casos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983) A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behaviour*, 24, 385-396
- Dixon, M.R. (2013) Don't stop believing: Journeys school. *Behavior Analysis in Practice*, 6, 23-24
- Doorley, J. D.; Goodman, E. R.; Kelso, K. C. y Kashdan, T. B. (2020) Psychological flexibility: What we know, what do not know, and what we think we know. *Soc. Personal. Psychol. Compass*, 14, e12566
- Faulkner, S., O'Dell, S., & Golden, J. (2018) Targeting psychological flexibility, sleep hygiene, and physical activity in high school students using DNA-V model. Citado por Hayes y Ciarrochi, 2015)
- Francis, A. W., Dawson, D. L., y Golijani-Moghaddam, N. (2016) The development and validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). *Contextual. Behav. Sci.*, 5, 134-145
- Galindo, E., Bernal, T., Hinojosa, G., Galguera, M. I., Taracena, E., y Padilla, F. (1980)

- Modificación de Conducta en la Educación Especial: Diagnóstico y Programas.
Editorial Trillas, México
- Gloster, A. T., Meyer, A. H., & Lieb, R. (2017) Psychological Flexibility as a malleable public health target: Evidence from a representative sample. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6, 166-171
- Golberg, D. P., & Hillier, V. F. (1979) A scaled versión of the General Health Questionnaire. *Psychological Medicine*, 9, 139-145
- Hayes, S. C. (1989) *Rule-Governed Behavior: Cognition, contingencies, and Instrucional Control*. Plenum Press
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. y Wilson, K. (1999) *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. The Guilford Press
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D. y Roche, B. (2001) *Relational Frame Theory: A post-skinnerian account of human language and cognition*. Plenum Publishers
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D. (en prensa).
Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model.
The Psychological Record
- Hayes, S. C. y Ciarrochi, J. (2015) *The Thriving Adolescent. Using Acceptance and Commitment Therapy and Positive Psychology to help teens manage emotions, achive goals, and build connection*. Context Press
- Kashdan, T. B.; Disabato, D. J.; Goodman, F. R.; Doorley, J. D.; y McKnight, P. E. (2020)
Understanding psychological flexibility: A multi.method exploration of pursuing valued goals despite the presence of distress. *Psychol. Assess.*, 32, 829-850
- Keller, Fred, S. y Ribes, Emilio (1973) *Modificación de Conducta: Aplicaciones a la Educación*.
Editorial Trillas, México
- Luciano, M. C., Valdivia, S., Gutiérrez, O., Ruiz, F. J., y Páez, M. (2009) Brief Acceptance-based protocols applied to the works with adolescents. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 9, 237-257
- Macías, J., Schlosser, K. K., Bond, F. W., Blanca, M. J., y Valero-Aguayo, L. (2022) Enhancing students' well-being with a unified approach based on contextual behavioural science: A randomised experimental school-based intervention. *Appl Psychol Health Well-Being*, 14:1022-1036
- Olaz, F. O. Promoción de la Salud Mental por medio del Entrenamiento en Flexibilidad Psicológica utilizando la ACT-Matrix. www.researchgate.net/publication/272725814 recuperado: 21/03/2023
- Ortiz, S. y Genise, G. DNA – V: Un modelo de flexibilidad psicológica

<https://www.psyciencia.com/dna-v-un-modelo-de-flexibilidad-psicológica> recuperado: 21/03/2023

- Polk, K. y Schoendorff, B. (2014) *The ACT Matrix. A new Approach to Bulding Psychological Flexibility Across Settings & Populations*. California: New Harbinger
- Remor, E. (2006) Psychometric Properties of a European versión of the Percived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*, Vol, 9, No. 1, 86-93
- Ribes, Emilio (1972) *Técnicas de Modificación de Conducta*. Editorial Trillas, México
- Sidman, M, (1994) *Equivalence relations and behavior: A research story*. Authors Cooperative, Inc., Publishers
- Sidman, M. y Tailby, W. (1982) Conditional discrimination versus matching to sample: An expansión of the testing paradigm. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 37: 5-22
- SMAC_Sociedad Mexicana de Análisis de la Conducta (1977) *Análisis de la Conducta: Investigación y Aplicaciones*. Editorial Trillas, México
- Solís-Cámara, P., Meda, R. M., Moreno, B., y Juárez, B. (2016) Estructura factorial del Cuestionario de Salud General GHQ-12 en población de México. *Salud y Sociedad*, V.7, No.1, 062-076
- Steele, D. L. y Hayes, S. C. (1991) Stimulus equivalence and arbitrarily applicable relational responding. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 56: 519-555
- Szabo, T. G. y Dixon, M. R. (2016) *Contextual Behavioral Science and Education*. En: *The Wiley Handbook of Contextual Behavioral Science*. Editado por: Robert D. Zettle, Steven C. Hayes, Dermont Barnes-Holmes y Anthony Biglan. John Wiley & Sons, Ltd. Cap. 21, pp. 422-458
- Williams, K. E., Ciarrochi, J., y Heaven P. C. L. (2012) Inflexible Parents, Inflexible Kids: A 6-year longitudinal study of parenting style and development of psychological flexibility in adolescents. *J Youth Adolescence* 41:1053-1066
- Wilson, A. N. y Dixon, M. R. (2010) A mindfulness approach to improving classroom attention. *Journal of Behavioral Health and Medicine*, 1, 137-142
- Wolgast, M. (2014) What does the Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II) really measure? *Behav. Ther.*, 45, 831-839

Anexo

ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES
PARA UNA VIDA SALUDABLE

FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA

Dr. Jaime Ernesto Vargas Mendoza
Asociación Oaxaqueña de Psicología, A. C.

Como afirma el Doctor Fabián O. Olaz, en nuestros días, la promoción y prevención en salud mental se ha transformado en un tópico de especial interés, aunque se continúa transmitiendo un enfoque médico asistencialista, en donde la salud mental se considera como un estado natural y homeostático, en el que, sólo cuando es afectado por factores específicos, es que se generan condiciones patológicas, que a su vez se toman como entidades. Esta visión de salud implica su equivalencia a la ausencia de enfermedad y en términos de salud mental a la ausencia de sufrimiento.

Sin embargo, en los últimos años ha empezado a cobrar fuerza un punto de vista alternativo, en donde el sufrimiento es algo inherente a nuestra condición humana y la salud mental se asocia con una mayor Flexibilidad Psicológica. Uno de estos enfoques es la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT, por sus siglas en inglés). Desde cuyo punto de vista, los seres humanos que sufren no tienen nada “roto” o “mal”, ya que los problemas psicológicos son, en gran parte, derivados del hecho de vivir en un mundo “intensamente verbal”, según el cual, una respuesta apropiada ante una emoción o pensamiento negativo, es su eliminación y control, dado que estos obstaculizan la felicidad.

Desde la perspectiva ACT, la salud mental se asocia a la posesión de repertorios amplios de habilidades que permiten a las personas llevar a cabo acciones que potencian sus posibilidades de vivir vidas valiosas. Desde este punto de vista, el objetivo de una intervención psicológica consiste en poder predecir e influir en el comportamiento, mismo que debe ser siempre comprendido en relación al contexto en el cual éste ocurre, entendiendo por contexto todo lo que rodea a un comportamiento, incluyendo la historia de aprendizaje.

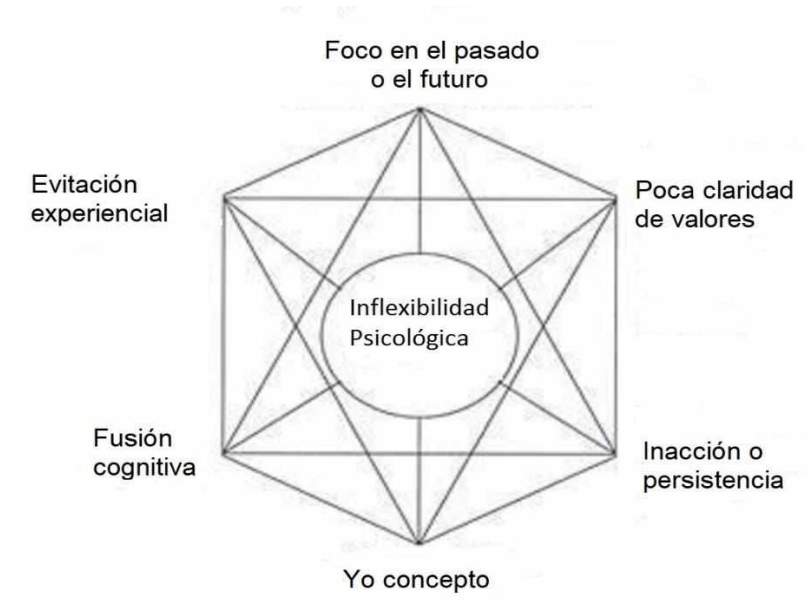
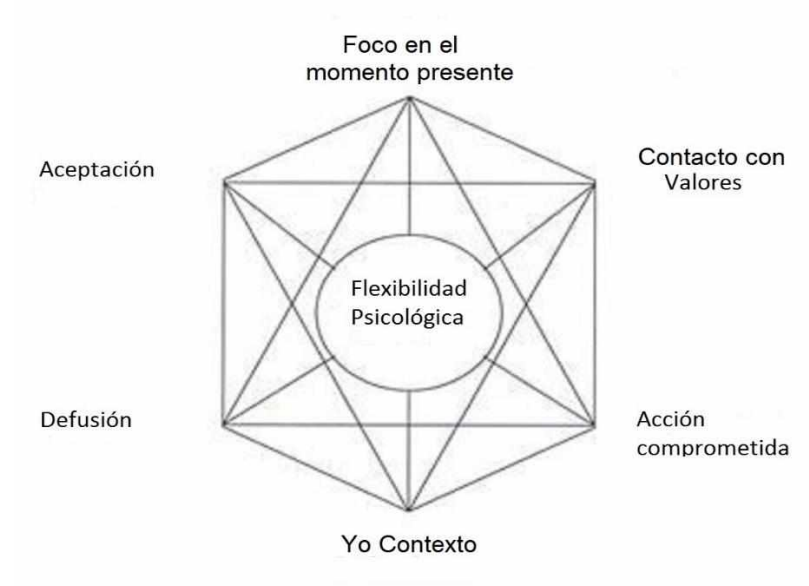
Para predecir e influir en los eventos psicológicos debemos comprender su función, es decir, para qué se lleva a cabo. Simplificando, la relación de un comportamiento con su contexto puede estar establecida con el propósito de acercarse a aquello que es importante para el organismo (función apetitiva) o para escapar de aquello que es peligroso o molesto (función aversiva). Los contextos de control aversivo del comportamiento se vinculan a un estrechamiento del repertorio comportamental y de su variabilidad, generando menor sensibilidad a las contingencias. Los contextos apetitivos, por el contrario, se vinculan a una mayor sensibilidad a las contingencias, a una mayor variabilidad en el repertorio comportamental y a una mayor flexibilidad.

El comportamiento humano ocurre en dos contextos fundamentales, un contexto de eventos públicos representado metafóricamente como “cinco sentidos” y un contexto privado (verbal), representado metafóricamente como “mente”. Asimismo, el comportamiento atiende a dos funciones principales, funciones apetitivas (aproximarse) y funciones aversivas (escaparse). La intervención implicaría un proceso de entrenamiento para distinguir entre contextos y funciones, con el propósito de establecer contextos verbales facilitadores de una vida orientada a aquello que es importante y de esta manera la disminución de patrones de comportamientos gobernados por contextos aversivos. En este sentido, nuestras intervenciones no pretenden determinar si lo que piensa o siente una persona es “verdadero” o es “normal”, sino que se centran en aquello que funciona en las diferentes situaciones que afronta en su vida.

Así pues, a medida que crecemos pasamos cada vez más tiempo en el mundo verbal, quedando muchas veces atascados en él. Nuestros movimientos de escape no solo acontecen en relación a eventos de los “cinco sentidos”, sino que también escapamos de nuestros pensamientos, emociones, recuerdos y sensaciones físicas. Estos esfuerzos de “Evitación Experiencial” (EE) conllevan un estrechamiento del repertorio de comportamiento y una menor flexibilidad y sensibilidad a las contingencias. Por esta razón, la EE es uno de los procesos centrales del modelo de “psicopatología” en la ACT. Básicamente, la ACT parte de la idea de que el sufrimiento humano es, en gran medida, sufrimiento verbal, es decir, determinado por contextos verbales. Así, el sufrimiento psicológico es el resultado de las operaciones lingüísticas en sí mismas y del excesivo uso de estas como medio de regulación comportamental, el cual es reforzado por la comunidad verbal. Debilitar el impacto de estos contextos verbales aversivos sobre la conducta humana es uno de los principales objetivos.

El objetivo terapéutico en ACT es la Flexibilidad Psicológica, definida como la disposición activa a hacer contacto con la experiencia en el momento presente, en forma consciente y sin defensa, al servicio de aquello que es importante para la persona. Con este mismo sentido, se considera que la flexibilidad Psicológica es el resultado de seis procesos comportamentales funcionalmente definidos y conceptualmente interdependientes (1).

En las dos figuras siguientes se muestran de manera gráfica los seis procesos con los que se identifica tanto la flexibilidad, como la inflexibilidad psicológica, para luego abordar cada uno de ellos de una manera comprensiva, que permita su aprendizaje y ejercitación.



Metáfora: EL ROBLE Y LA CAÑA
Sobre la Flexibilidad



Un día muy fresco amaneció en el bosque. La noche anterior había caído una tremenda tormenta de lluvia y viento. En la loma del cerro yacía un roble moribundo que, con sus últimas fuerzas abrió sus ojos mirando que un retoño de caña rozagante y pleno de vida se estiraba erguido. ¡Zambomba! (dijo) ¿cómo es posible? ¿acaso anoche no estabas aquí? (replicó). Claro que sí (contestó el retoño). Entonces el roble le dijo: No puedo creer que yo, siendo el roble más fuerte del bosque esté aquí tirado muriéndome, mientras tú, tan pequeño y débil, estas lleno de vida. Por supuesto (dijo el retoño), aquí estaba y vi lo que pasaba, cuando el viento soplaba fuertemente, tú te le oponías, ... mientras yo... solo me hacía para atrás.

La Flexibilidad Psicológica como Habilidad para la Vida

El objetivo terapéutico en la ACT es la **Flexibilidad Psicológica**, definida como la **disposición activa a hacer contacto con la experiencia en el momento presente, en forma consciente y sin defensa, al servicio de aquello que es importante para la persona.**

1. Enfocarse en el pasado o el futuro vs. Enfocarse en el momento presente

Tal como se señaló, los seres humanos vivimos imbuidos en un mundo intensamente verbal, y en la medida en que nos “fusionamos” con este mundo verbal perdemos contacto con las experiencias y la invaluable información de las contingencias del momento presente. La pérdida de contacto con el momento presente nos lleva a una vida centrada en preocupaciones futuras y a dolores del pasado. El estar fuera del momento presente nos expone a la ausencia de perspectiva en relación a los eventos privados, lo cual potencia las funciones de los mismos en contextos de literalidad.

Estar en el momento presente implica el contacto voluntario y flexible con la experiencia mientras esta ocurre, tanto con la experiencia externa (el mundo de los cinco sentidos) como con la experiencia interna (pensamientos, emociones, sensaciones, por ejemplo). Con el objetivo de favorecer la Flexibilidad Psicológica a partir de este proceso utilizamos prácticas de Mindfulness o atención plena (1).

Metáfora: ARENAS MOVEDIZAS

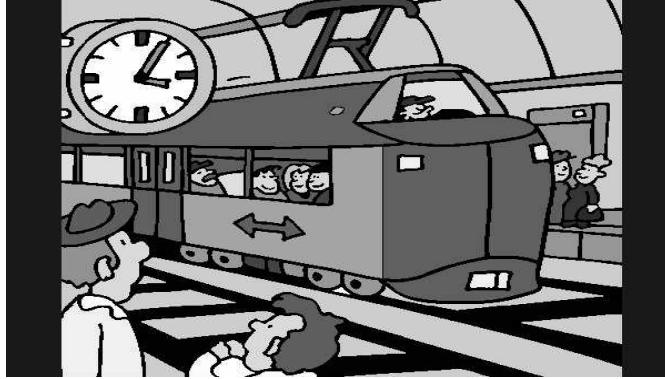
Sobre el desamparo creativo y el abandono de la agenda de control



Supongamos que una persona cae en las arenas movedizas. Su primer instinto sería el luchar con todas sus fuerzas por escapar y salir de ahí. Pero, curiosamente, entre más se mueve y lucha por salir, más rápido se hunde y podría ahogarse rápidamente. En lugar de ello y aún en contra de la lógica, si deja de luchar y hace contacto pleno con esta realidad desagradable, dejaría de hundirse y empezaría a flotar, conservando la vida y la oportunidad de seguir adelante si alguien le ayuda.

Metáfora: ESPERANDO EL TREN EQUIVOCADO

Atención al momento presente



Imagina que estás en una estación del tren esperando el tren que deseas. Mientras esperas, otros trenes van llegando y van saliendo, pero el tuyo nada que se aproxima. ¿Qué pasa si tu tren nunca llega o si estás esperando el equivocado? ¿Qué tal si eliges uno de los tantos trenes que están a punto de salir?

Muchas veces posponemos el disfrute de la vida por estar esperando que llegue el momento justo para hacerlo. No vivimos aquí y ahora, sino en el mañana. Creemos que cuando se realicen nuestros sueños, cuando tengamos lo que deseamos o estemos mejor en el aspecto económico, es cuando gozaremos de nuestra existencia.

Esta metáfora del tren, nos recuerda que la vida se vive ahora, en cada momento.

Ejercicio: CONTACTO VISUAL

Durante este ejercicio nos veremos a los ojos por cerca de 3 minutos. Pareciera más tiempo cuando uno lo hace, pero es todo lo que toma. En lo que consiste el ejercicio, si usted quiere participar en él, es en tomar un par de sillas poniéndolas juntas, frente a frente. El asunto es estar presente con algún compañero y mantener el contacto visual... Usted no tiene que decir nada o hacer algo, solo estar presente con su compañero. Ahora bien, su mente le dirá todo tipo de razones para que usted no lo haga: le procurará sensaciones corporales o quizá un deseo por reír o puede que se preocupe por el olor de su aliento o le parecerá aburrido y usted se distraerá. Aunque el propósito del ejercicio es simplemente el notar estas cosas, experimentar todo lo que pase y ver como usted va y viene para estar realmente presente, experimentar realmente que está con alguien. (Conforme realiza el ejercicio, “Vea si puede mantener la realidad de que hay otra persona aquí, mirándole. Vea si puede desapegarse de la sensación o el deseo de hacer esto “bien” ... Si de repente se pone a hablar con usted mismo de lo que está pasando, evaluando la situación, fíjese si esto le sucede y de ser así, regrese a la habitación y póngase en contacto con el ejercicio. Quiero que note el hecho increíble de que está otra persona aquí, otro ser humano, mirándole a usted... Vea si puede conectarse con la experiencia de inquietud por estar presente ante otra persona”).

2. Evitación experiencial vs Aceptación

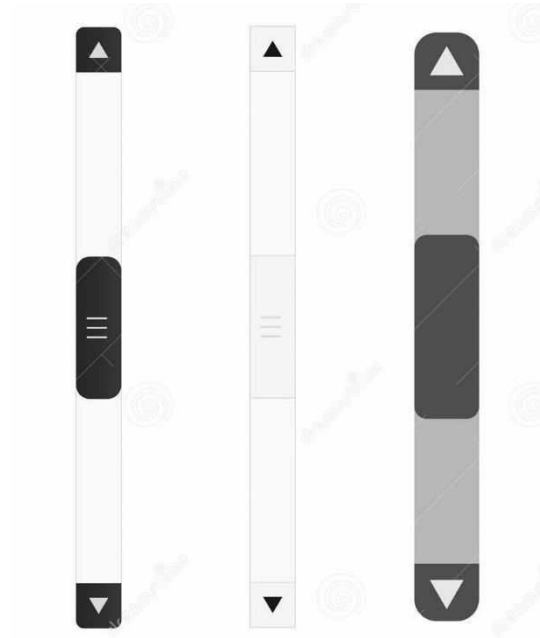
Si bien la evitación de contextos aversivos constituye una función conductual básica para la supervivencia, cuando los patrones de evitación experiencial (EE) se vuelven crónicos, pueden alejar a las personas de una vida orientada a sus valores, ocasionando aún mayor sufrimiento. La EE hace referencia a una clase de comportamientos definida funcionalmente cuyo objetivo es alterar la forma o frecuencia de eventos privados no deseados (pensamientos, emociones, sensaciones, recuerdos). La EE incluye dos fenómenos relacionados: (1) la falta de disposición a experimentar eventos internos y 2) las acciones dirigidas a remover los estímulos que provocan estas experiencias, tanto en intensidad como en frecuencia, incluso cuando esto puede ocasionar daños.

Desde este punto de vista, los eventos privados no son el problema fundamental en la vida del cliente, sino los vanos intentos por aplicar estrategias de control de estos eventos que el cliente ha aprendido. Este tipo de funcionamiento está presente en la mayoría de los trastornos y problemas psicológicos que los seres humanos enfrentan en su vida, y el costo de esta lucha es muchas veces extremo.

La alternativa a la EE es la Aceptación. La generación de contextos de aceptación es una tarea fundamental, no como un fin en sí mismo sino como un medio para fortalecer comportamientos orientados a valores. La aceptación conlleva un proceso activo y consciente de apertura a las emociones, pensamientos y demás procesos internos tal como ellos son, con la disposición a experimentarlos completamente y sin defensas, dirigiendo el comportamiento hacia aquello que es importante en la vida (1).

Metáfora: DE LAS DOS ESCALAS

Disposición para aceptar la realidad



Imagínese dos escalas, como si fueran los volúmenes de un estéreo. Una está justo frente a usted y se llama “Malestar” (ansiedad, coraje, culpa o preocupación, dependiendo de la situación del cliente). La escala puede variar en valores de 0 a 10. Usted llegó hasta aquí debido a que “Su malestar era muy alto”. En otras palabras, usted ha estado tratando de reducir el marcador de esta escala.

Pero ahora tiene acceso a otra escala. Esta se mantenía escondida y era difícil de verla. Esta otra escala también varía de 0 a 10 y se llama “Aceptación” y se refiere a que usted puede experimentar lo que le sucede sin tratar de manipularlo, de escapar o de evitarlo.

Lo que necesitamos hacer en este entrenamiento, es cambiar nuestro enfoque desde la escala de Malestar a la escala de Aceptación.

Metáfora: LLEVA TUS LLAVES CONTIGO

Dejar de luchar con las experiencias negativas



Si usted tiene su llavero en la bolsa, póngalo sobre la mesa y diga: “OK, supongamos que el llavero representa las cosas de las que estoy huyendo. Esta llave, es el coraje que le tengo a mi mamá (continúe asociando sus principales problemas con las llaves). Luego, pregúntese ¿Qué voy a hacer con las llaves?

Las puedo “abandonar”, solo que hay dos cosas que me pueden pasar (1) en lugar de dejarlas atrás, tendré que estar regresando para asegurarme que se han quedado atrás, así que me quedaré estancado, y (2) es difícil vivir la vida sin mis llaves; algunas puertas no abrirán sin ellas. Así que ¿Qué voy a hacer con mis llaves? Recordemos que las llaves representan las cosas “malas” (emociones, sensaciones, recuerdos).

De todas formas, tendré que llevarlas conmigo. En la vida uno elige llevar sus llaves como uno lleva consigo sus experiencias, aunque estas hayan sido negativas.

Ejercicio: LA ACEPTACIÓN

Si quieres trabajar en la aceptación, existen algunos ejercicios que te permitirán dar un paso hacia esa dirección. Por ejemplo, puedes empezar a practicar la aceptación cada día en los pequeños hechos cotidianos:

- Aceptación de sensaciones como olores, sonidos, ambiente físico, incomodidad, dolor. Pregúntate: ¿qué puedo hacer para actuar de acuerdo a mis valores aun teniendo esta sensación tan molesta?
- Aceptación de pensamientos y sentimientos negativos. No te juzgues cuando tengas un pensamiento negativo o una emoción dolorosa. Simplemente, cuando te des cuenta de que estás teniendo un pensamiento negativo, deja que pase, y enfócate en otros pensamientos alternativos.
- Y en cuanto a las emociones dolorosas, permítete sentir las y darles espacio, pues está demostrado que querer controlarlas las hace más perniciosas, aprende a convivir con ellas. Pregúntate: ¿qué puedo hacer para actuar de acuerdo a mis valores aun teniendo esta emoción tan dolorosa?

3. Fusión cognitiva vs. Defusión.

Debido a la literalidad que caracteriza los procesos de pensamiento humano los símbolos son tomados como equivalentes a aquello que representan e incluso a las personas que los utilizan. Sin embargo, cuando este proceso se vuelve crónico puede generar la pérdida de vitalidad y una pérdida de contacto con la “experiencia” de la vida, tal como se nos presenta a cada momento.

La alternativa es la defusión, proceso mediante el cual intentamos debilitar este contexto verbal y desliteralizar las representaciones del lenguaje, de forma tal que los procesos verbales mediante los cuales organizamos relacionamente el mundo sean identificados y observados en el momento que ocurren. Aprendiendo a ver un pensamiento como un pensamiento, una emoción como una emoción y un recuerdo como un recuerdo podemos adquirir una mayor sensibilidad a las contingencias y permanecer totalmente presentes, experimentando un evento en toda su complejidad y riqueza.

El objetivo que buscamos cuando trabajamos con ejercicios de defusión es disminuir la confianza y el apego a los pensamientos y experiencias privadas en lugar de intentar modificar su intensidad o frecuencia. De esta manera, el trabajo centrado en la defusión permite disminuir el impacto de los pensamientos, emociones (1).

Metáfora: LA GÁRGOLA

Distanciarse de los pensamientos molestos



Imagínate una gárgola en tu hombro. Como las gárgolas son de piedra y por lo tanto pesadas, hace que se te dificulte moverte para realizar cualquier tipo de actividad. Además, te habla al oído y te da mensajes negativos, humillantes, te culpabiliza de todo. Si te encuentras mal, la gárgola te afirma rotundamente que así te sentirás siempre. Y lo peor es que tú te crees todo lo que te susurra.

En las próximas semanas deberás aprender a identificar cuáles son estos mensajes y ser consciente que vienen de la gárgola. Es imposible no escucharla, pero, si aprendes a identificar cuáles son sus mensajes, sabrás que son opiniones de la gárgola y dejarás de creer en ellos. La gárgola gritará más para convencerte, pero, con el tiempo, si no se siente escuchada, tal vez se marche de tu hombro.

Metáfora: EL TIGRE HAMBRIENTO

Abandonar la controversia interna



Imagínese que usted vive con un pequeño tigre que está hambriento. Da la impresión de que se lo quisiera comer o al menos es lo que usted piensa. Es un tigre pequeño, pero aterrador. Así que, usted le arroja algo de carne para que no se lo coma y es casi seguro que esto lo mantendrá calmado mientras come. Por un momento lo deja en paz. Solo por un momento. Pero también, al comer crece un poco más de tamaño. De manera que, cuando tenga hambre otra vez, será más grande y más peligroso. Usted le arroja más alimento. El pequeño tigre, crece más y más. Muy pronto se ha convertido en un tremendo tigre, aquel pequeño que usted quería controlar.

Usted experimenta ansiedad (urgencia, incomodidad): son tigres que están ahí queriendo devorárselo. Si usted se esfuerza en ser más flexible en su criterio, llegará el momento en que estos tigres dejen de perturbarlo. Aunque tenga que aceptar que no se retirarán inmediatamente.

Ejercicio: LECHE, LECHE, LECHE

Titchener, 1916, p. 425

Terapeuta: Hagamos un pequeño ejercicio. Se hace con los ojos abiertos. Le voy a pedir que Usted diga una palabra. Luego me dirá que le viene a la mente. Quiero que diga la palabra “leche”. Dígala una vez.

Cliente: Leche

Terapeuta: Bien. ¿Qué le viene a la mente cuando dice eso? Cliente: En mi casa, tengo leche en el refrigerador

Terapeuta: OK. ¿Qué más? ¿Qué se imagina cuando dice “leche”?

Cliente: Su imagen, ... blanca... en un vaso

Terapeuta: Bien. ¿Qué más?

Cliente: Puedo saborearla, más o menos

Terapeuta: Exactamente. ¿Se imagina lo que se siente tomar un trago? Fría, cremosa.

Llena su boca. Se oye “glu”, “glu”, conforme la toma ¿no es cierto?

Cliente: Cierto

Terapeuta: OK. Veamos que sucede. Lo que aparece en su mente son cosas relacionadas con la leche y su experiencia con ella. Todo lo que hizo fue un extraño sonido (leche) y muchas de estas cosas aparecieron. Note que no hay nada de leche en esta habitación. Nada de nada. Aunque la leche estaba psicológicamente. Usted y yo la veíamos, la probábamos, la sentíamos, ... aunque solo la palabra estaba ahí. Ahora vamos a hacer el ejercicio. El ejercicio es un poco tonto, es posible que se sienta incómodo haciéndolo, pero yo lo voy a hacer con Usted para acompañarlo. Lo que le voy a pedir es que diga la palabra “leche” en voz alta, rápidamente, muchas veces y vea qué sucede ¿está listo?

Cliente: Creo que sí

Terapeuta: OK. Hagámoslo. Digamos “leche” una y otra vez. (Ambos repiten la palabra por 1 o 2 minutos, el terapeuta anima al cliente para que siga diciéndolo fuerte y rápidamente)

Cliente: Listo (risas)

Terapeuta: ¿Se dio cuenta qué sucedió con los aspectos psicológicos de la leche que estaban aquí hace unos minutos?

Cliente: Luego de unas 40 veces, desaparecieron. Todo lo que podía escuchar era el sonido. Sonaba muy extraño (de hecho). Sentí chistoso pues ni siquiera sabía qué palabra estaba diciendo en algún momento. Sonaba más como un pájaro que como una palabra.

Terapeuta: Exacto. Lo cremoso, lo frío y lo antojadizo se había ido. La primera vez que lo dijo fue como si la leche estuviera aquí, en la habitación. Pero todo lo que sucedía era que Usted dijo la palabra. La primera vez que la dijo estaba llena de significado, casi era algo sólido. Pero cuando la dijo una y otra vez, empezó a perder significado y la palabra se redujo a solo un sonido.

Cliente: Eso fue lo que pasó

Terapeuta: Bueno, cuando Usted se dice cosas a Usted mismo, además de cualquier significado que tengan esas palabras con otras cosas, ¿no es cierto que esas palabras son solo palabras? Las palabras son como el humo. No tienen nada sólido en ellas.

4. Yo concepto vs. Yo Contexto

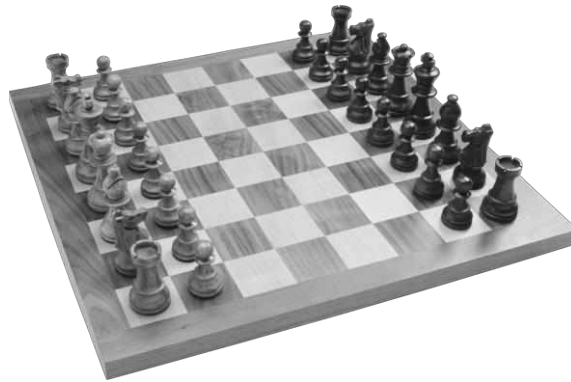
La ausencia de contacto con el presente, la fusión cognitiva y la evitación experiencial obstaculizan el autoconocimiento. La identificación del Yo con ciertos eventos privados (la emoción de la tristeza, por ejemplo) nos lleva a definirnos sobre la base de los mismos (soy una persona triste, por ejemplo). Asimismo, muchas veces nos definimos a partir de las historias que hemos construido sobre nosotros mismos, (“Soy un mal hijo”, “Soy un buen hijo”, por ejemplo) y la fusión con estas historias, o Yo-Concepto, nos obstaculiza experimentar otros sentidos o perspectivas del Yo. De esta manera, la fusión con nuestro Yo-Concepto trae aparejada rigidez comportamental, debido a que nos esforzamos por rechazar o evitar cualquier contenido o experiencia que pueda contradecir estas historias. La fusión con un yo concepto no nos permite vivenciar un sentido de continuidad que pueda trascender las experiencias privadas, lo cual determina una gran inestabilidad en la identidad personal.

A diferencia de otros enfoques psicoterapéuticos, desde ACT no buscamos confrontar el contenido de estas historias, y no intentamos un cambio directo de estas. Lo que intentamos es fortalecer un sentido trascendente del Yo, trabajando inicialmente con el “Yo como proceso”, esto es, desde una posición de observación de los eventos privados.

El trabajo con el “Yo como proceso” da lugar a un paulatino sentido de perspectiva en torno a los contenidos privados y a las historias personales que elaboramos, fortaleciendo de esta manera la flexibilidad psicológica. El Yo-Contexto implica observar nuestro Yo como algo que trasciende nuestros pensamientos y emociones. Por ello, es la base de los procesos de aceptación, ya que sólo desde este locus, los eventos privados pueden ser “observados en perspectiva” (1).

Metáfora: EL TABLERO DE AJEDREZ

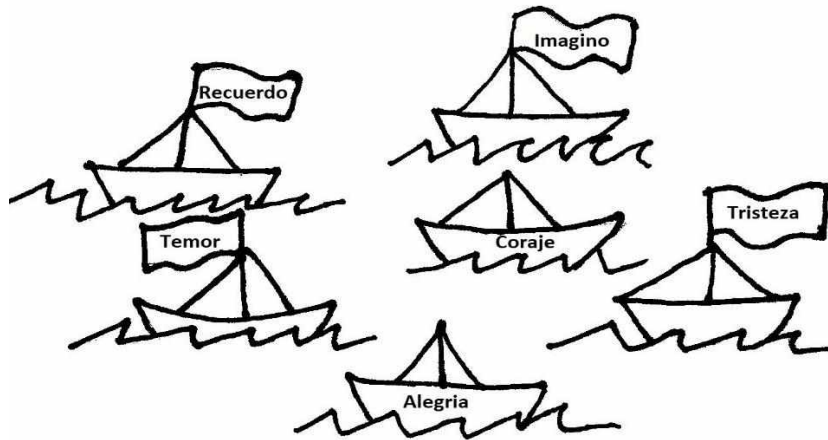
El YO como contexto



Imagine un tablero de ajedrez que tenga movimientos infinitos en todas direcciones. Encima tiene piezas blancas y negras. Estas trabajan juntas en equipo, como en el ajedrez, las piezas blancas combaten contra las piezas negras. Digamos que estas piezas son sus pensamientos, sus emociones y sus creencias, que suelen también andar unidas en equipos. Por ejemplo, emociones “malas” (como la ansiedad, la depresión, el resentimiento), conviven con “malos” pensamientos y “malos” recuerdos. Lo mismo pasa con las piezas “buenas”. Pareciera que la forma en que se juega consiste en seleccionar el lado que queremos que gane. Ponemos las piezas “buenas” (como los pensamientos de confianza en uno mismo, la sensación de estar en control, etc.) en un lado y las piezas “malas” en el otro lado. Luego nos subimos en el lo0mo del caballo negro y vamos a la batalla, peleando por ganar la guerra contra la ansiedad, la depresión, las ideas que nos conducen a hacer cosas malas, etc. Se trata de un juego de guerra. Así que, entre más pelea más grandes se hacen las piezas, más habituales, más dominantes y más vinculadas a todas las áreas de su vida. Así, la batalla continúa. Usted se siente desahuciado, siente que no puede ganar, pero no puede dejar de pelear.

Ahora, si usted no es las piezas ¿será acaso el jugador? Pero ¿contra quién juega si no hay otro jugador? ¿será acaso que usted es el tablero? Es útil verlo de esta manera. Sin el tablero las piezas no tendrían donde estar. El tablero las cobija. Las piezas lo necesitan. No pueden existir sin usted, usted es quien las contiene, ellas NO lo contienen a usted. Usted puede ver la guerra que ocurre en su consciencia, pero no importa. En realidad, usted no es el que pelea, es solamente el que observa la pelea.

Metáfora: MONJE MEDITANDO
Desarrollando la Atención Plena (Mindfulness)



El monje budista se sienta a meditar en un lugar tranquilo y en una posición cómoda. Centra su atención en la respiración. Al aspirar el aire, con su voz interna, dice ENTRA y al expulsar el aire dice SALE. Respirando tranquilo ENTRA-SALE, ENTRA-SALE, ENTRA-SALE ... Pero la mente (como decía Sta. Teresa) es la loca de la casa y fácilmente pierde la atención y vuela a otra cosa. La tarea del monje consiste en desarrollar la Atención Plena, así que, por un momento desvía su atención de la respiración hacia el contenido que lo distrae. NO ENTRA EN CONTROVERSIA. Simplemente, si piensa en el pasado, con su voz interna dice RECUERDO. Pero si piensa en el futuro, dice IMAGINO. Luego regresa a la respiración ENTRA-SALE, ENTRA-SALE... Si nuevamente su mente se distrae, nombra lo que le sucede, sin entrar en controversia y además de identificar si RECUERDA o IMAGINA, dice el nombre de la emoción que siente: alegría, temor, ira, tristeza, coraje, etc. Luego vuelve la atención a la respiración ENTRA-SALE, ENTRA-SALE... Le es útil imaginar que esos pensamientos son ajenos a su verdadera naturaleza y él, como un ser observante, los ve pasar como barquitos de papel que navegan en el arroyo. Así se mantiene por unos minutos, desarrollando su Atención Plena (Mindfulness) y estudiando los contenidos de su mente, sin perturbarse, pero, sobre todo, sin entrar en controversia.

Ejercicio: EL OBSERVADOR

Ahora vamos a hacer un ejercicio que es una forma de empezar a tratar de experimentar ese lugar donde usted está y no su programación. No hay manera de que alguien fracase en este ejercicio. Vamos a observar cualquier cosa que este sintiendo o pensando, así que cualquier cosa que suceda es lo correcto. Cierre sus ojos, acomódese en su silla y siga mi voz. Si se empieza a inquietar, gentilmente regrese al sonido de mi voz. Ahora, por un momento dirija su atención a usted mismo en este cuarto. Haga una imagen de la habitación. Imagínese a usted dentro, exactamente donde usted está. Ahora vaya introduciéndose en su piel y póngase en contacto con su cuerpo. Note como está sentado en la silla. Vea si puede darse exacta cuenta del trazo que se hace por las partes de su piel en contacto con la silla. Observe cualquier sensación corporal que exista. Conforme ve cada una, reconozca esa sensación y permita que su consciencia se desplace (pausa). Ahora observe cualquier emoción que tenga y, si tiene alguna, solo reconózcala (pausa). Ahora, póngase en contacto con sus pensamientos y tranquilamente obsérvelos por un instante (pausa). Ahora, quiero que se percate que conforme observa esto, una parte de usted es quien las observa. Usted observa esas sensaciones... esas emociones... esos pensamientos. Y a esa parte de usted le llamaremos su “YO observante”. Hay una persona ahí, tras esos ojos, que está pendiente de lo que estoy diciendo justo ahora. Y es la misma persona que usted ha sido toda su vida. En un sentido profundo, este YO observante es usted mismo.

Quiero que recuerde algo que le haya pasado el verano anterior. Levante su dedo cuando tenga una imagen en su mente. Bien. Ahora observe su alrededor. Recuerde todas las cosas que sucedían entonces. Recuerde las imágenes... los sonidos... sus emociones... y conforme haga eso, vea si puede darse cuenta que usted estaba ahí entonces, observando lo que está viendo. Vea si puede atrapar a la persona detrás de sus ojos, quien observa, escucha y siente. Usted estaba ahí entonces y usted está aquí ahora. No le pido que me crea. No trato de argumentar nada. Solo le pido que note la experiencia de estar consciente, checando y viendo si es verdad que, en un cierto sentido profundo, el usted que está aquí ahora, estaba ahí entonces. Vea si nota la continuidad esencial, en cierto sentido profundo, a nivel de la experiencia, no de la creencia: usted ha sido usted toda su vida.

Quiero que recuerde algo que le haya pasado cuando era adolescente. Levante su dedo cuando tenga la imagen en su mente. Bien. Ahora vea a su alrededor. Recuerde todas las cosas que ocurrían entonces. Recuerde las imágenes... los sonidos... sus emociones... tómese su tiempo. Y cuando tenga claridad de lo que había ahí, vea si puede, por un instante, notar que había una persona atrás de sus ojos, quien veía, escuchaba y sentía todo eso. Usted estaba ahí también y vea si esto no es verdad (como experiencia y no como creencia), que hay una continuidad esencial entre la persona consciente de lo que usted está consciente ahora y la persona que estaba consciente de lo que usted estaba consciente cuando era adolescente en esa situación específica. Usted ha sido usted toda la vida ... Esto es lo que quiero decir cuando hablo de su "YO observante". Así que, como una cuestión de experiencia y no de creencia, usted no es solo su cuerpo... sus roles... sus emociones... sus pensamientos. Estas cosas son el contenido de su vida, mientras que usted es la arena, el escenario, el contexto, el espacio donde todo ocurre. Conforme se da cuenta de esto, note que las cosas con las que ha estado sufriendo y tratando de cambiar, no es usted de ninguna manera. No importa como vaya esta guerra, usted estará ahí, inmutable (permita un breve momento de silencio).

Ahora, nuevamente, haga una imagen de usted en este cuarto. Descríbame en voz alta y cuando esté listo para regresar, abra sus ojos.

5. Poca claridad vs. Contacto con Valores

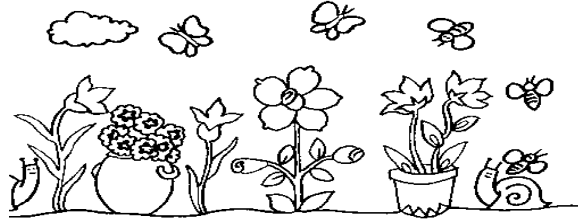
Desde ACT se considera que la salud psicológica está estrechamente vinculada con el mantenimiento de patrones de comportamientos orientados a lo que es importante en las diferentes áreas de la vida de la persona. Por lo que, es deseable sustituir el control conductual basado en la evitación de eventos privados aversivos o en la fusión con reglas rígidas de obediencia, acerca de cómo *deberíamos* o *no* de actuar, por el control conductual basado en la aproximación a aquello que es importante en la vida.

Los valores son las direcciones de vida globales construidas verbalmente y elegidas voluntariamente, intrínsecas a los patrones de comportamiento. Son direcciones que orientan las elecciones de las personas momento a momento. Así, una persona que valora el autocuidado puede manifestar esto por medio de múltiples comportamientos tales como el aseo, el cuidado de su cuerpo, hábitos alimenticios adecuados, etc.

Los valores son el horizonte de los comportamientos del cliente y no metas u objetivos que se pueden alcanzar, son de gran utilidad ya que están siempre presentes y disponibles aportando sentido y vitalidad al comportamiento frente a las dificultades que la vida inevitablemente brinda. Los valores constituyen un eje fundamental en cualquier programa psicológico ya que permiten generar una motivación abierta y flexible en las personas al vincular las acciones con aquello que es importante “para cada uno” (1).

Metáfora: EL JARDÍN

Esclarecer sus valores



Suponga que usted es un jardinero que ama su jardín, que le gusta cuidar de sus plantas y que nadie más que usted tiene responsabilidad sobre el cuidado de sus plantas. Suponga que las plantas son como las cosas que usted quiere en su vida... así, ¿cuáles son las plantas de su jardín? ¿Cómo ve las plantas como jardinero? ¿Tienen flores, huelen bien, están frondosas? ¿Está cuidando las plantas que más quiere como usted las quiere cuidar? ... Claro que no siempre dan las flores en el lugar que usted quiere o en el momento que lo desea. A veces se marchitan a pesar del cuidado. La cuestión es cómo ve que las está cuidando, ¿qué se interpone en su camino con las plantas, en su quehacer para con ellas? Quizás está gastando su vida en una planta del jardín. Ya sabe que en los jardines crecen malas hierbas. Imagine un jardinero que las corta tan pronto las ve, pero las malas hierbas vuelven a aparecer y nuevamente el jardinero se afana en cortarlas y así, ¿es esa su experiencia con su problema? Surge... (cualquier problema, ansiedad, depresión o pensamientos y recuerdos que le hacen sentir mal) y... abandona el cuidado del jardín para ocuparse de ese problema.

Dígame ahora si está satisfecho con el cuidado que da a sus plantas, si la cuida de acuerdo con lo que valora en su vida.

Metáfora: CALLES CON TIENDAS

Clarificar problemas y valores



Y sí, la vida es como ir por las calles de la ciudad. Vas por unas calles y no por otras, por las razones que sean. Las calles están repletas de tiendas, de escaparates, de sonidos y de luminosos que te invitan a pararte, a entrar en ellas y a comprar sus productos. Sin embargo, no es lo mismo caminar por las calles en dirección a lo que uno quiere, que ir por las calles y no llegar a ningún sitio porque constantemente nos paramos a ver los escaparates y entramos a comprar lo que allí se nos ofrece.

Al cabo del tiempo, uno ve que su vida está al arbitrio de lo que nos ofrecen estas tiendas y parece que hemos perdido nuestra dirección y no sabemos por dónde caminamos, ni qué dirección vamos a tomar al llegar a la encrucijada excepto que nuestra elección fuera salir a comprar.

Comprar constantemente hace que la vida esté entrecortada frecuentemente.

Y tú, ¿Por qué calles quieres ir? ¿Por las numerosas tiendas que tienes en el camino y cuyos productos te atrapan, aunque no lo quieras?

Háblate de tus calles, a dónde te conducen, que tiendas y productos te atrapan y si te hacen para o cambiar la dirección en la que quieres ir.

Ejercicio: LOS CALCETINES DE ROMBOS

Terapeuta: Hagamos un pequeño ejercicio inocente. ¿Se ha fijado cuánta gente usa calcetines de rombos?

Cliente: No ¿Por qué lo haría?

Terapeuta: OK. Bueno, lo que quiero que haga es que, en verdad, realmente desarrolle una fuerte convicción de que los estudiantes deben usar calcetines de rombos. Que lo sienta realmente como que debe ser así. ¿Usted lo cree?

Cliente: No

Terapeuta: OK. Ahora quiero que imagine que aun cuando no pueda sentir la convicción señalada, usted va a actuar de forma que haga que los estudiantes piensen que usar calcetines de rombos es importante. Vamos a pensar cómo lograrlo. Por ejemplo, podría escoger los dormitorios donde haya bajos porcentajes de estudiantes con calcetines de rombos ¿qué otra cosa?

Cliente: Podría darles un sopapo a los alumnos que no los usen

Terapeuta: Muy bien ¿qué más?

Cliente: Podría repartir calcetines de rombos gratis para los estudiantes

Terapeuta: ¡¡Super!! Hay que notar algo. Siendo estas sean acciones sencillas, usted podría hacerlas con facilidad

Cliente: Y podría ser recordado por siempre como el tonto que repartía calcetines

Terapeuta: Sí y posiblemente por su compromiso con esto, como la persona responsable por poner nuevamente de moda los calcetines de rombos. Pero también notemos esto: Si usted se comporta de esta forma, nadie podría saber que a usted en verdad no le interesan los calcetines de rombos. Todo lo que otros verán serán sus huellas... sus acciones

Cliente: OK

Terapeuta: Ahora aquí va una pregunta. Si usted hizo esto ¿estaría siguiendo un valor que dice que los calcetines de rombos son importantes? ¿Será que de hecho usted otorga importancia a los calcetines de rombos?

Cliente: Seguro, los valores se demuestran en las acciones

6. Inacción o persistencia vs. Acción Comprometida

La acción comprometida no es otra cosa que cualquier comportamiento al servicio de las cosas importantes en la vida. Estos comportamientos permiten el logro de objetivos ligados a valores por lo cual la persona psicológicamente flexible puede llevarlos a cabo aún frente a obstáculos externos o eventos privados aversivos. Este tipo de acción dota a las personas de un mayor sentido de eficacia personal. La acción comprometida también incluye el cultivo de habilidades que permitan avanzar hacia las direcciones valiosas en la vida del cliente (habilidades sociales, por ejemplo).

Desde esta perspectiva, los problemas psicológicos, son problemáticos, no por su frecuencia o por su carácter “anormal”, sino porque los mismos se presentan como un obstáculo para una vida valiosa y plena y el cultivo de esta vida, es el principal propósito de nuestras intervenciones (1).

Metáfora: Pasajeros en el Autobús

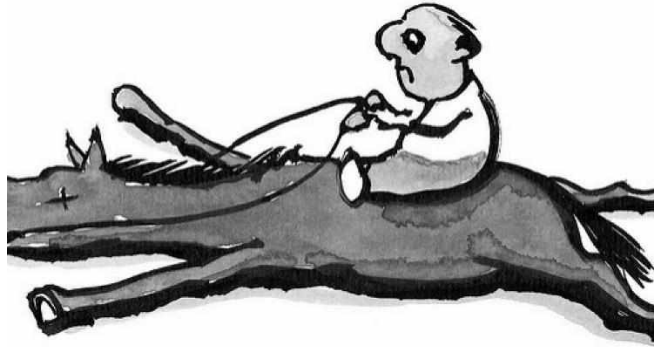
Acción comprometida



Imagine que usted va conduciendo un camión de pasajeros (sus pensamientos) y estos son críticos, insultantes, lo van distraendo y sugiriéndole distintos destinos o van diciendo cosas sin sentido. Sin embargo, a pesar de que vallan haciendo escándalo y neceando, usted puede mantenerse concentrado en el camino, dirigiéndose a su verdadera meta (sus valores).

Metáfora: APOSTAR ENTRE DOS CABALLOS

Comprometerse sin temer al fracaso



No querer establecer compromiso por miedo al fracaso, por ejemplo, es como apostar en una carrera de caballos en la que puedes elegir entre dos caballos, solo que uno de ellos está muerto y el otro vivo.

Hacer un compromiso es apostar por el caballo vivo; puede que gane o puede que no gane. No hacer un compromiso es como apostar al caballo muerto.

Ejercicio: ¿QUÉ QUIERES QUE RECUERDEN DE TI?

Terapeuta: Quiero que cierre sus ojos y se relaje unos minutos, sacando de su mente todo lo que hemos hablado (El terapeuta asiste al cliente para que se relaje por 2 o 3 minutos). Ahora quiero que se imagine que por un capricho del destino usted ha muerto, pero puede estar en su funeral en espíritu. Usted está viendo y escuchando los elogios que le ofrecen su esposa, sus hijos, sus amigos y las personas con las que usted trabajó. Imagínese que está en esa situación y observa con emoción lo que sucede (pausa). OK, ahora quiero que visualice lo que quisiera que estas personas, que fueron parte de su vida, recuerden de usted. ¿Qué le gustaría que su esposa dijera de usted como esposo? Deje que diga exactamente lo que más quisiera oír, si usted tuviera el control completo de sus palabras (haga una pausa y permita que el cliente hable). Ahora ¿cómo le gustaría que lo recordaran sus hijos como padre? De nuevo, no se contenga. Si usted puede hacer que digan cualquier cosa ¿Qué le gustaría que dijeran? (haga una pausa y permita que el cliente hable). Ahora ¿cómo le gustaría que lo recordaran sus amigos? Deje que ellos digan todas esas cosas y no se guarde nada. Deje que digan lo que a usted le gustaría escuchar. Vaya tomando nota de todo lo que oye que dicen. (El terapeuta puede continuar con esto hasta que quede claro que el cliente vivencia el ejercicio. Luego el terapeuta ayuda al cliente a reorientarse de regreso a la sesión; por ejemplo, le puede decir, “Ahora visualice como se ve la habitación en donde estamos y cuando esté listo, abra sus ojos”).

Bibliografía

- 1 Olaz, Fabian O. Promoción de la Salud Mental por medio del Entrenamiento en Flexibilidad Psicológica. www.researchgate.net/publication/272725814 recuperado: 21/03/2023
- 2 Hayes, S.C., Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (1999) Acceptance and Commitment Therapy
The Guilford Press